1. Semester kostenlos!

Kur/GVA und Jackpot.fit – Ein Hauptgewinn für Ihre Gesundheit

Eine Information Ihrer Sozialversicherung

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ihrem Sozialversicherungsträger und Ihrer Gesundheitseinrichtung ist es wichtig, dass Ihr stationäres Heilverfahren langfristige positive Effekte auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden hat. Aus diesem Grund laden wir Sie ein, nach Beendigung des Heilverfahrens das kostenlose Gesundheitssportprogramm **„Jackpot.fit“** zu besuchen.

Das Gesundheitssportprogramm richtet sich besonders an Bewegungsunerfahrene und unterstützt Sie dabei, das im Heilverfahren Erlernte in den Alltag zu integrieren. Jackpot.fit ist somit die optimale Ergänzung zum Heilverfahren, bietet Ihnen eine effiziente Nachbetreuung und findet noch dazu direkt in Ihrem Wohnort oder online statt. Dieses Bewegungsprogramm in der Gruppe wird von hochqualifizierten Trainer*innen angeleitet und hat ein Hauptziel: Ihnen Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln und dadurch Ihre Gesundheit zu fördern! Und das Beste darin ist? – Die Teilnahme im ersten Semester ist kostenlos!

Was bedeutet „gesundheitswirksame Bewegung“?

Erwachsene sollten sich laut den österreichischen Bewegungsempfehlungen (FGÖ, 2020) **wöchentlich mindestens 150 Minuten mit mittlerer** oder **75 Minuten mit höherer Intensität** bewegen, um ihre Gesundheit zu fördern. Mittlere Intensität erlaubt noch Sprechen, aber kein Singen; bei höherer Intensität ist kein durchgehendes Gespräch mehr möglich.

Bewegen Sie sich genug? Machen Sie den Test!
(Bewegung – Gesundheit für Alle! FGÖ)

Kommen Sie beim Stiegen steigen schnell außer Atem? ◯ Ja ◯ Nein	**Sind Sie am Abend erschöpft?** ◯ Ja ◯ Nein
Sitzen oder stehen Sie viel? ◯ Ja ◯ Nein	**Tut Ihnen häufig der Rücken weh?** ◯ Ja ◯ Nein
Machen sie oft eintönige Bewegungen? ◯ Ja ◯ Nein	**Wollen Sie mehr Zeit für Erholung?** ◯ Ja ◯ Nein

Sollten Sie zwei oder mehr dieser Fragen mit „Ja“ beantworten und im Alter von 30 bis 65 Jahren sein, ist das Jackpot.fit-Gesundheitssportprogramm genau das Richtige für Sie!

Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen
Wiedner Hauptstraße 84-86
E-Mail: jackpot@svs.at

Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach Art. 13 Datenschutz-Grundverordnung finden Sie auf unserer Homepage. www.svs.at/vvt.
Diese Einwilligung zur Datenübermittlung kann jederzeit ohne Angabe von Gründen unter dsb@svs.at widerrufen werden. Bis zu einem allfälligen Widerruf bleibt die Übermittlung meiner personenbezogenen Daten rechtmäßig.

✔ Gezieltes Herz- Kreislauftraining ✔ Kräftigung der Muskulatur ✔ Motivationstraining

Macht „gesunde Bewegung“ auch Spaß?

Viele Personen erreichen die empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche nicht, oft wegen fehlender Abwechslung oder Trainingspartner*innen. Jackpot.fit bietet hier eine ideale Lösung: Ein abwechslungsreiches Gruppentraining mit Gleichgesinnten, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Wie knacken Sie den JACKPOT für Ihre Gesundheit?

- Scannen Sie den QR-Code oder füllen Sie das Kursanfrageformular unter https://jackpot.fit/kursanfrage.php aus
- Informieren Sie sich bei Ihren Therapeut*innen und Ärzt*innen in der Gesundheitseinrichtung über das Gesundheitssportprogramm
- Wenden Sie sich direkt an die Projektkoordination in Ihrem Bundesland und sichern Sie sich einen Termin für ein Jackpot.fit-Schnuppertraining
- Merken Sie sich online unter www.jackpot.fit/anmelden für ein Schnuppertraining vor

Kursangebote vor Ort

Jackpot.fit ist in sieben Bundesländern in Ihrer Wohnortnähe verfügbar. Die Teilnahme ist ein ganzes Semester lang kostenlos. Wenn Sie Ihr kostenloses Semester bereits konsumiert haben, können Sie das Programm weiterhin kostengünstig besuchen. (www.jackpot.fit/anmelden)

Online-Kurse

Jackpot.fit bietet ebenfalls ein kostenloses, qualitätsgesichertes Online-Training für ganz Österreich an, das bequem von zu Hause aus genutzt werden kann. Der Zugang erfolgt über www.jackpot.fit/online oder per QR-Code.

Weitere Infos und/oder Anmeldung unter:

Steiermark +43 50808–9516 steiermark@jackpot.fit	**Burgenland** +43 50808–9305 burgenland@jackpot.fit	**Niederösterreich** +43 50808–9214 niederoesterreich@jackpot.fit
Oberösterreich +43 50808–9406 oberoesterreich@jackpot.fit	**Salzburg** +43 50808–9792 salzburg@jackpot.fit	**Wien** +43 50808–9115 wien@jackpot.fit
Tirol +43 50808–9792 tirol@jackpot.fit		

PROJEKTTRÄGER — PROJEKTPARTNER — FÖRDERGEBER